VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

Кирилл Черемхин

САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ КАРАТЭ: СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

(продолжение статьи автора из журнала "Боевое искусство планеты", 2003, № 4)

Бог! – Непорочен путь Его,… щит Он для всех, уповающих на Него. Делает ноги мои, как оленьи,… научает руки мои брани, и мышцы мои сокрушают медный лук (**Псалтирь**, 17: 31, 34, 35). Стрельба из лука учит нас, как надо искать истину. Когда стрелок промахивается, он не винит других, а ищет вину в самом себе (**Конфуций**, ок. 551-479 гг. до н. э.). У них на Окинаве есть люди, которых называют буси, они не принадлежат ни к одной организации, тренируются отдельно от всех. Но будо - это их жизнь... Мистика в том и заключается, что окинавцы изо дня в день тренируются, тренируются, тренируются. Вся мистика в работе. И в продолжительности занятий. И всё! (**Вахтанг Шарадзе**, 5-й дан Дзёсинмон-Шоринрю). Ничего для вида, всё для дела. Будем добиваться дела, и вид будет хорош… Что бесполезно на войне, то вредно вводить в мирное обучение (**М. И. Драгомиров**, 1830-1905, генерал, русский военный теоретик).

Две тренировки в день

Practice makes perfect. Практика делает совершенным (**Английская пословица**). Учителя открывают двери, входите вы сами (**Китайская пословица**). За один раз дерева не срубишь (**Русская пословица**).

Примерно через полтора-два года после начала занятий - после того, как отработаны достаточное число (желательно - не менее тысячи) раз ключевые приемы базовой техники и существенно повышена способность перенесения нагрузок, - можно перейти к системе не трёх, а двух тренировок в день (утром и вечером) - системе, описываемой ниже. Терминология здесь максимально приближена к той, которая используется в источниках, на которые ссылается автор статьи.

У т р о (кроме воскресенья)**:**

I. *Понедельник, четверг* - блок ребром ладони (не только на обычном среднем уровне, но часть повторений на верхнем уровне (от кругового удара и от удара палкой сбоку [1, с. 75], аналогичный блоку рукой-мечом (сютоукэ) школы Вадо-рю [2, с. 70] и Ва-укэ - круговому блоку Уэти-рю [3, с. 35]) и часть на нижнем (от кругового удара ногой в живот - хараи-укэ из [4, с. 60]), *вторник, пятница* - блок хайван (предплечьем изнутри наружу на верхнем уровне), *среда, суббота* - ***комбинированный блок на нижнем и среднем уровнях***;

II. ***Прямой удар рукой***: *понедельник, четверг* - в верхний уровень, *вторник, пятница* - средний, *среда, суббота* - нижний;

III. ***Прямой удар ногой*** (*понедельник, четверг* - в верхний и средний уровень, *вторник, пятница* - в уровень паха, *среда, суббота* - в колено или голень);

IV. Удары рукой - один-два из следующих: 1) ***нижний удар кулаком*** [5, с. 130], [6, с. 76, удар 6.1.2.8]; 2) тыльной стороной кулака вперёд (уракен-ути); 3) ***то же в сторону***; 4) ***то же вперед с отведением кулака к одноимённому уху*** [5, с. 132]; 5) ***то же в сторону*** [5, с. 134]; 6) рукой-копьём (нукитэ) вверх (в глаза, горло) [7, с. 69; 6, с. 89, удар 6.1.3.25]; 7) то же в солнечное сплетение; ***рукой-ножом (внешним ребром ладони) снаружи внутрь***; 8) то же изнутри наружу; 9) ***круговой удар кулаком*** (маваси-цуки); 10) основанием ладони вверх; 11) локтем в сторону; 12) то же вперед; 13) то же назад; 14) то же вверх; 15) то же вниз; 16) похожая на боксёрскую серия “левой-правой” Вадо-рю [2, с. 140-141];

V. Наклоны корпуса в сторону, практикуемые в качестве уклонов от атак в голову (см., например, [8, с. 153-154]);

VI. Комбинации для самозащиты от самых разных атак в любой уровень: *понедельник, среда, пятница* - уход "каваси" [9] вперёд в сторону с возможным шуто-учи снаружи вовнутрь, *вторник, четверг, суббота* - таи-сабаки с последующим йоко-гери или уракен-учи [10, с. 78, 79] или шуто-учи изнутри наружу;

VII. 1) упражнение для бёдер [7, с. 16; 11, с. 53-57] в стойке хангецу; 2) упражнение для развития кимэ, силовой концентрации ударов - напряжение тела с акцентом на сильное кратковременное сжатие вытянутых вперед кулаков, мышц живота и больших пальцев ног, сменяемое расслаблением;

VIII. Один из приёмов трёхступенчатого тренировочного боя в движении, исполняемый сначала за атакующего (прямой удар рукой, прямой удар ногой), а потом за обороняющегося (сначала 3-5 раз) - пункты 1, 2, 3, 4, 7 (прямые удары рукой на среднем или верхнем уровне после верхнего внутреннего или среднего – внутреннего или наружного - блока со сжатой кистью; удар «рукой-ножом» в лицо после верхнего блока «рукой-ножом») из раздела 9.2.1, пункты 3, 4, 5, 6, 8 (удары рукой после нижнего, наружного верхнего и среднего блока; боковой удар ногой после блока её коленом снаружи внутрь) из раздела 9.2.2 раздела 9.2 главы 9 книги [6], но используемая стойка - сантин или хангецу, удары ногой при отработке за атакующего наносятся не выше среднего уровня (на котором может наноситься и

боковой удар обороняющимся после блока коленом внутрь из [6, с. 172]), и сделаны также необходимые корректировки для повторения каждого приёма с обеих сторон - левой и правой;

IX. 1) отжимания от пола; 2) упражнения для брюшного пресса; 3) растяжки (если вы считаете их необходимыми);

X. Набивка конечностей для снижения болезненных ощущений при блокировании и пропуске ударов: удары ребром ладони (внутренним и внешним) по собственным предплечьям и ногам - бёдрам и голеням.

В пункте **VI** в *понедельник, среду и пятницу* можно отрабатывать дополнительно (скажем, 10 раз) защиту от нижнего удара ногой поднятием максимально вверх колена атакуемой ноги (например, находящейся впереди) с последующим ударом поднятой ногой в уровень не выше среднего.

В е ч е р (кроме воскресенья)**:**

I. 1) удары рукой: *понедельник, четверг* – похожий на боксёрский удар кулаком передней руки по типу Брюса Ли [12] и 6.1.2.3. из [6, с. 71]; *вторник, пятница* - удар пальцами передней руки; *среда, суббота* - удар задней рукой в глаза от бедра; 2) блоки с последующим ударом ногой: *понедельник, среда, пятница* - блок коленом внутрь с последующим боковым ударом той же ногой; *вторник, четверг, суббота* - блок коленом наружу с последующим круговым ударом той же ногой;

II. Блоки: *понедельник, четверг* - ***верхний блок агэ-уке***, средний предплечьем снаружи внутрь, ***нижний гедан-бараи***; *вторник, пятница* - сметающий на верхнем уровне, ***средний предплечьем изнутри наружу***, нижний снаружи, основанием ладони: *среда, суббота* - крестообразный (дзюдзи) сверху, клинообразный; ладонью (предплечьем) вбок на разных уровнях; дзюдзи снизу;

III. Удары ногой - один из следующих: 1) пяткой назад вниз в комбинации с последующим ударом пяткой снизу вверх (в пах сзади стоящего противника) из [5, с. 210]; 2) ***боковой ребром стопы*** (йоко-гери); 3) передний коленом; 4) ***круговой*** (маваси-гери); 5) серия «прямой удар ногой - прямой удар рукой», одноимённой или разноимённой с бившей перед этим ногой [2, с. 61-62];

IV. Комбинация **"блок-контратака"** для самозащиты от одного противника из [7], где содержатся и приёмы для женщин;

V. Наклоны корпуса в сторону, практикуемые в качестве уклонов от атак в голову;

VI. 1) упражнение для развития кимэ; 2) прыжки с максимальным подтягиванием колен к груди; 3) отжимания от пола; 4) упражнения для брюшного пресса;

VII. Комбинация для самозащиты - один из наиболее эффективных вариантов такого рода комбинаций из [2, раздел "Поединки"] и/или [11, часть 3], основанных на указанных выше базовых приёмах, причём желательно использовать стойки санчин или хангецу, более практичные, чем низкая дзенкуцу-дачи;

VIII. Удар ногой назад параллельно полу;

IX. Комбинация для самозащиты из [13];

X. 1) Наклоны корпуса в сторону; 2) отжимания от пола; 3) упражнения для брюшного пресса; 4) растяжки и приседания (по возможности на одной ноге); 5) передвижения боксёрского типа или в стиле Брюса Ли.

Напомню, что выделенные ***жирным курсивом*** приёмы составляют Кихон № 1 - набор базовой техники школы Годзю-рю.

В е ч е р в о с к р е с е н ь я (для желающих)**:** 1) прямой удар рукой: 2) прямой удар ногой.

Комментарий к тренировочной программе

… удаляй от себя печаль, ибо печаль многих убила, а пользы в ней нет (**Сирах, 30:24,25**). Если вы можете решить вашу проблему, то есть ли необходимость беспокоиться? Если вы не можете её решить, то какая польза от беспокойства? (**Шантидива**).

К прежней программе здесь прибавлены наклоны-уклоны, набивка конечностей и явно обозначенные серийные приёмы. Набивку каждой из ног можно выполнять, подняв её колено к корпусу и стоя лишь на другой, одной, ноге. Тем самым набивка соединяется с одним из стандартных упражнений по развитию равновесия. В школе Досинкан набивают подъёмы стоп похлопыванием по ним ладонью, а после исчезновения боли набивание продолжается кулаками [14].

"Одиночные" приёмы в движении заменены трёхступенчатым тренировочным боем - и в более практичных стойках, чем "классическая" (японская, а не окинавская) дзенкуцу-дати. Половину традиционных прямых ударов рукой утренней тренировки уже можно отрабатывать в виде серии «правой - левой», предлагавшейся М. Оямой для продвинутых учеников. Уход коленом наружу (пункт **I. 2)** вечерней тренировки) является защитой от удара по ноге (колену или ниже).

Блоки ногами теперь соединяются с последующим ударом блокирующей ногой.

Приёмы желательно отрабатывать, при наличии физической возможности, не менее 10-20 раз за тренировку, а (советуют специалисты правшам) приёмы, выполняемые левой конечностью, - б***о***льшее число раз, чем правой. Чередование упражнений, выполняемых руками и ногами, способствует удлинению времени тренировки и повышению общей нагрузки, поскольку во время выполнения ударов, скажем, ногами, отдыхают руки и наоборот.

Выполнение уклонов с максимальной быстротой может вызвать поначалу боли в спине. В этом случае, как и при остеохондрозе, могут оказаться очень эффективными, как показал опыт, следующие, укрепляющие спину и рекомендуемые врачами, упражнения, отрабатываемые по 15 или более раз в рамках пункта **VI** вечерней тренировки:

1) из положения лёжа на спине - поднятие ног с последующим их опусканием за голову (это также и упражнение для брюшного пресса);

2) из положения лёжа на животе, руки на полу у плеч - поднятие корпуса вверх без упора (или с таковым) на руки, глаза смотрят максимально вверх;

3) из того же положения, руки вытянуты вперёд и лежат на полу - одновременное поднятие рук и ног;

4) сидя на полу с вытянутыми вперёд ногами - опускать прямой корпус к ногам (вариант упражнения на растяжку).

Не следует огорчаться, если начальный уровень тренированности оказался сравнительно низким или пришлось пропустить тренировку - по болезни или другим причинам. Успевает не тот, кто спешит и торопится, а тот, кто не останавливается - несмотря на все временные препятствия и заминки. Кроме того, *вынужденный* пропуск занятия (из-за непреодолимых обстоятельств, а не лени) может способствовать поддержанию ревностного усердия к продолжению тренировок.

Если в определённый период нет времени на вечерние упражнения, то приёмы из соответствующих тренировок можно добавлять – последовательно, по частям и, возможно, с меньшим числом повторений – к утренним занятиям. То же можно делать и при добавлении к утренним тренировкам силовых упражнений с отягощениями (например, гантельной гимнастики), которые часто рекомендуют выполнять не более трёх раз в неделю. При отсутствии времени или сил на выполнение полной усиленной программы можно, конечно, интенсивно заниматься лишь *один* раз в день: вечерние

тренировки - с меньшим количеством повторений приёмов - добавляются (переносятся) к утренним в те дни, когда в утренние занятия не включены упражнения с отягощениями.

Естественно, что при сильном утомлении, скажем, ног уровень нагрузки на них в определённый день может быть сокращён – например, за счёт уменьшения числа или полного исключения из вечерней тренировки ударов назад (**VIII**) при наличии ударов ногами в полагающихся на данный день комбинациях (**VII** или **IX**). Когда утром отрабатываются приемы в движении, использующие удары ногами, то и уход таи-сабаки в **VI** может отрабатываться без последующего удара ногой.

При постоянных занятиях перед зеркалом необходимо не только смотреть на него и отражающуюся в нём и двигающуюся конечность (ради достижения чистоты отрабатываемой техники, согласной с соответствующими предписаниями классических руководств), но существенную часть времени смотреть прямо перед собой, используя ближнее зрение, характерное для реальных столкновений.

Комбинации для самозащиты

Лучше овладеть десятью приёмами как следует, чем пятидесятью кое-как (**Наставление окинавской школы Кодзё Рю**) …вся суть школы «Вадо» заключается в десяти основных поединках (**Сюнъити Нива**, 8-й дан).

К эффективным и *наиболее быстро осваиваемым* вариантам указанных выше **комбинаций** (аналогичные им содержатся и в [6, 15]) относятся - с возможным шагом вперед или назад - защита и контратака от:

А. Высоких атак - из

- *Агэ-укэ в: 1) прямой удар рукой* (кулаком, основанием ладони, пальцами; на близкой дистанции какой-либо из ударов локтем - вверх или вперед); *2) маэ-гери* (передний удар ногой);
- Тэ-нагаши-укэ (сметающего блока) в 3) прямой удар рукой;
- Хаиван-нагаши-укэ (изнутри наружу) в 4) прямой удар рукой;
- Шага вперёд в сторону в 5) шуто-учи снаружи вовнутрь [10, с. 76];

Б. Атак в корпус - из

- *Сото-укэ (блока снаружи внутрь) в 6) удар блокирующей рукой* (локтем)*; 7) удар другой рукой*;
- Учи-укэ (блока изнутри наружу) в 8) прямой удар рукой;

В. Атак в нижний уровень - из

- *Гэдан-бараи в 9) прямой удар рукой*; 10) удар шуто-учи.

Обороной от вечерней серии **III.** 5) «нога-рука» и вообще двойного удара является соединение, с необходимой адаптацией, комбинированного блока типа Годзю-рю (нижний + средний, нижний + верхний, средний + нижний уровень и т.п.) и – возможно, одновременного со вторым блоком комбинированной защиты – удара неблокирующей рукой (прямого или ребром ладони) или ногой.

Некоторые специалисты не рекомендуют блок раскрытой ладонью от удара ногой - в частности, гэдан-шуто-укэ - из-за высокой вероятности травмы блокирующей кисти. Опыт показывает также, что аналогичная вероятность велика и при ударе ногой, одетой в мягкую обувь или необутой, - если удар наносится подъёмом стопы или подушечками под пальцами ноги, попадающей (вольно или невольно) в достаточно твёрдую часть тела противника (особенно уязвим при этом мизинец). Поэтому половину, по крайней мере, ударов каждой ногой целесообразно отрабатывать при максимально оттянутом на себя её носке. При этом удар наносится либо пяткой, либо всей твёрдой частью подошвы.

Отработку комбинаций (начальными и ключевыми из которых являются выделенные выше *курсивом*), как и приёмов в движении (утренний пункт **VIII**), следует проводить повторяющимися циклами, в рамках которых одной какой-то комбинации уделяется одна неделя, следующей комбинации (от атаки уже в другой уровень) - следующая неделя и т.д. Круговые удары ногами требуют слишком много времени для освоения, чтобы большинство комбинаций с ними можно было рекомендовать к отработке на данном этапе.

Выше, в пункте **VI** утренней тренировки предлагаются также комбинации для защиты от атак в любой уровень. Для одновременного развития чувств дистанции, координации и равновесия можно днём практиковать следующее, не требующее значительных физических усилий, упражнение: стоя на одной ноге, вытянуть вперёд (затем назад и в сторону) другую ногу, при этом одна (или обе) рука вытягивается в сторону, другая рука – вперёд, а вы поочерёдно смотрите на наиболее удалённые точки вытянутых конечностей. Ладони перпендикулярны предплечьям и направлены кончиками пальцев вверх, смотря на вас своими тыльными сторонами (теми, где костяшки).

Примерно через полгода отработки трёхступенчатого тренировочного боя (пункт **VIII** утренней тренировки) указанный пункт можно дополнить циклической практикой – параллельной или последовательной – наиболее эффективных вариаций указанных выше

приёмов самозащиты из числа тех, которые описаны в разделе 9.3 об одноступенчатой тренировочной схватке книги [6]. К таким вариациям относятся следующие, выполняемые за защищающуюся сторону по одному в ходе тренировки, десять упражнений: 4, 5, 8, 9, 12, 15, 18, 20, 22 и 24 – после верхнего блока «рукой-ножом», приблизившись одноимённой (с блокирующей рукой) ногой к ноге противника, удары «рукой-копьём», основанием ладони, «рукой-ножом»; после ухода «нырком» средний удар рукой; после верхнего блока «рукой-ножом» пинок ногой вперед или вбок после шага вперёд в сторону другой ногой, одноимённой с блокирующей рукой; после блока на среднем уровне удар коленом или блокировавшей «рукой-ножом». При параллельной отработке они добавляются к прежней тренировке (т.е. нагрузка возрастает на одно упражнение, повторяемое неделю), при последовательной – сменяют друг друга вслед за последним из отработанных в данном цикле приёмов трёхступенчатого боя.

Не следует огорчаться из-за нехватки времени на *длительные* ежедневные тренировки. Джеки Чан тренируется 3 часа в день, а многие, в том числе японские, специалисты каратэ – 2 часа. Мастер Рояма Хацуо сообщал в 1998 г.: «В настоящее время стандартная тренировка в Кёкусин длится около 2-х часов», но даже в начале преподавания каратэ Оямой его ученики «тренировались по 3-4 часа» [16]. В окинавской школе Кобаяси-рю тренировка продолжается «два часа. Этого достаточно» [17].

Вот что пишет «Московская правда» 23 апреля 2004 г.: «В спорте, как, впрочем, и во всём остальном надо знать меру, - рассказала врач-терапевт Елена Тимошина. – Я не открою никакой истины, если скажу, что абсолютное большинство людей, профессионально занимающихся спортом, рано или поздно зарабатывают ту или иную группу инвалидности… когда физическими упражнениями начинают злоупотреблять, расстраивается психика, нарушается сон, появляется чувство постоянной усталости. Кроме того, физическое перенапряжение ведёт к целому ряду сердечно-сосудистых и почечных недомоганий».

Олимпийский чемпион по прыжкам в высоту Валерий Брумель вспоминал: «тренировка занимала у меня около трёх часов. И то не каждый день. Она всегда была интенсивной, с большой нагрузкой. А после этого необходимо отдыхать, потому что если физически перегрузиться, то не достичь высоких результатов… большой спорт не лечит, а калечит. Так всегда говорил и мой друг великий доктор Гавриил Абрамович Илизаров. Это правда. Много инвалидов среди спортсменов-профессионалов… Спортсменов-долгожителей не бывает, как сказал мой друг Илизаров. Страшные перегрузки так же вредны, как и высокие температуры» (Известия, 23 января 2003 г.).

Относительно контактных видов единоборств можно напомнить и следующее: «Бокс - сила, выносливость, умение себя защитить. Но бокс – это

также сотрясения мозга и как следствие - энцефалопатия, болезнь Паркинсона, паралич. А, кроме того, переломы лицевых костей, ребер, потеря отдельных частей тела» (Московская правда, 23 апреля 2004 г.). Сообщая о смерти индонезийского боксёра от последствий нокаутирующего удара, полученного во время боя, «Вечерняя Москва» пишет 10 февраля 2003 г.: «Примечательно, что с 1984 года уже 13 боксёров скончались от травм, полученных на ринге». «Московская правда» опубликовала 5 июля 2005 г. сообщение ИТАР-ТАСС: «В Лас-Вегасе после рейтингового боя… в больнице скончался мексиканский боксёр Мартин Санчес. Это уже пятый погибший боксёр в штате Невада с 1994 года». Другая газета отмечает: «смерть боксёра на ринге… довольно частое явление» (Московский комсомолец, 6 июля 2005 г.).

Инструктор ассоциации «Функакоши Шотокан Каратэ» Наталья Матросова говорит: «Я бы не советовала заниматься ничем, где есть контактные удары в голову: боксом, кикбоксингом, таэквон-до. Микросотрясения не исчезают бесследно, а накапливаются» (Большой город, 27 июня 2003 г.). Действительно, стоит ли ради обретения навыков самозащиты рисковать и здоровьем, и жизнью? Но, конечно, в технико-тактическом арсенале бокса и кикбоксинга есть много полезного и достойного заимствования для практического применения в ходе индивидуальных самостоятельных занятий.

Ещё раз о ката, передвижениях, стойках и «внутренних» стилях

Лучше заслуживать почести и не иметь их, чем иметь и не заслуживать (**Марк Твен**). Никогда не вкладывайте деньги в то, что до конца не понимаете (**Первое золотое правило инвестирования**). Никогда не вкладывайте деньги на основе только одного мнения (**Второе золотое правило инвестирования**). *Даже некоторые из скитающихся Иудейских заклинателей стали употреблять над имеющими злых духов имя Господа Иисуса, говоря: заклинаем вас Иисусом, Которого Павел проповедует. Это делали какие-то семь сынов Иудейского первосвященника Скевы. Но злой дух сказал в ответ: Иисуса знаю, и Павел мне известен, а вы кто? И бросился на них человек, в котором был злой дух, и, одолев их, взял над ними такую силу, что они нагие и избитые выбежали из того дома* (**Деяния Святых Апостолов**, 19:13-16).

Обладатель 9-го дана дзюдо Кодокан и 10-го дана каратэ Кёкусинкай, первый иностранец - ученик Масутацу Оямы, легендарный Йон Блюминг вспоминал, что Ояма "учил меня всем этим ката (я... ненавидел все эти бабьи танцы)" [18, с. 39]. Известно, что в традиционном каратэ чемпионами мира по кумитэ (свободным поединкам) чаще других становятся представители школы Вадо-рю, меньше внимания уделяющей отработке ката – комплексов формальных упражнений. При этом техника работы рук стиля Вадо-рю

гораздо более близка к боксёрской, чем техника других «классических» школ японского каратэ. В то же время интенсивно работающие над ката сётокановцы «никогда не выиграли чемпионата мира по собственным правилам» [19, с. 17]. Но, конечно, книги классиков Сётокана (Фунакоси, Накаяма и др.) были и остаются очень полезными.

Поразительное сходство формальных упражнений таэквондо (hyŏng) с сётокановскими ката легко объяснить тем историческим фактом, что основатель корейского таэквондо некоторое время жил в Японии и тренировался в Сётокан. Среди самих практиков таэквондо в стране-родоначальнице существует обоснованное мнение, что на замкнутой небольшой площадке обычный боксёр (не отрабатывающий, как и тайский боксёр, никаких ката) победит таэквондиста. Показательно и то, что в июне 2004 г. пятеро представителей современного Кёкусин (версия Роямы), уделяющего много времени ката, со счётом 0:5 проиграли, согласно сообщениям в Интернете, поединок бойцам саньда (китайская версия кик-боксинга).

Известный французский специалист (7-й дан каратэ) Ролан Хаберзетцер писал: «изначальное каратэ акцентировалось на коротких, мощных действиях, менее зрелищных, но сокрушительных при выполнении на короткой дистанции: удары локтём и коленом,... низкие удары ногами, короткие перемещения, но большая устойчивость. С появлением спортивного стиля в послевоенный период действия атакующих» изменились: получили широкое распространение «удары ногами в лицо, сложные перемещения… Ныне многие возвращаются к сдержанным движениям, имевшим место в прошлом» [20, с. 105]. Многие, но как будто бы никто (почти никто) из тех, чьи пособия по боевым искусствам издаются в России. Слова Р. Хаберзетцера свидетельствуют о том, что изначальное каратэ было гораздо ближе к тайскому боксу, чем современные спортивные стили. При этом Р. Хаберзетцер (и здесь вполне согласно с рекомендациями окинавских мастеров начала XX века об отработке лишь *одной-двух* ката в течение жизни), говорит об одной из ката (достаточно сложной Канку): "Она одна может заменить все остальные" [20, с. 222].

Характерно, что в окинавской организации Рюконкай, культивирующей "достаточно старый и очень популярный на Окинаве стиль каратэ Кобаяси-рю", который "в своё время выделился из старого стиля Сёрин-рю,... сложных ката не делают - только Пинъаны и Найханти" [17], которые все вместе, учитывая имеющуюся информацию об их появлении, можно приближённо приравнять и по содержанию, и по объёму нагрузки, к двум старинным ката-прототипам китайского происхождения. Приверженцы спортивного каратэ и вычурных (т.е. большинства из

начальных и так называемых "высших" ката) формальных упражнений могли бы сказать, что "техника Кобаяси-рю немножко примитивна. Но", замечает специалист, "она очень хороша для реального боя - очень короткая, простая и достаточно сильная" [17, с. 10].

В окинавской школе Уэчи-рю тоже фактически изучаются только две традиционных ката (изобилующие, к сожалению, весьма нетрадиционными приёмами классическая Сэйсан и считающаяся сложной Сансэйрю) [3] - если не считать более современных и подготовительных (созданных в XX в.), а также энергетической Сантин, об опасности которой для физического и душевного здоровья немало писалось. Показательно, что ката Сэйсан (в других стилях - Хангецу), согласно данным 1989 г., использовали 13 из 22 школ окинавского каратэ, т.е. больше половины, а ката Сансэйрю - лишь 3 школы [21, с. 295]. При этом интересно то, что Сэйсан переводят как "Тринадцать", а Хангецу означает "Полумесяц".

Знаменитый окинавец Тёкки Мотобу (1871-1944) «обучал учеников только своей собственной интерпретации каты Найханти», т. е. преподавал только одну ката; при этом: «Слава о его спарринге была так велика, что другие учителя часто отсылали к нему своих учеников, чтобы те изучали у него специальные приёмы техники боя» [21, с. 133].

Японский мастер Конно Сатоси, основатель школы Конно-дэюку, говорит лишь о трёх формальных упражнениях: «я считаю, что идеальную систему подготовки бойца образуют три ката: Найфанти, Сэйсан и Вансю»; в знаменитом окинавском «Сюри… практиковалось очень мало ката, собственно, на память приходят только три: Найфанти, Кусянку и Годэюсихо» [22, с. 3]. Попытавшись применить в бою действия, представленные «современными версиями… ката, мы ничего не добьёмся, техника, представленная в них, неприменима для боя… Я пришёл к выводу, что именно исконное окинавское каратэ является истинным… технику, представленную в современных вариантах ката, просто невозможно применить» [22, с. 4, 5].

Кацуя Мияхира, президент Окинавской ассоциации Сёрин Рю, высказывает аналогичное мнение: «Базовые формы, практикуемые в центральной Японии, настолько разошлись с окинавскими, что… удары кулаком, блоки и удары ногами стали практически неэффективными» [21, с. 178]. Знаменитый окинавец «Анко Итосу…, по общему признанию, является основателем того, что часто называют «современное каратэ», а его ученик Синпан Сирома (1890-1954), основатель одного из двух стилей окинавского Сито Рю, известен, в частности, следующим [21, с. 166, 210]: «Часто, когда Сироме задавали вопрос относительно технических функций определённых движений и форм руки в катах, он признавал, что они ему неизвестны, и вполне категорично заявлял, что Итосу тоже не знал их предназначения, попросту объясняя, что они рассчитаны только для показа»! Ката

Пинъан заведомо более практичны, чем сложные формы (типа Канку и Бассай) и подавляющее большинство остальных ката, однако Окадзаки Хирото, председатель технического комитета Кёкусин-кан, справедливо замечает, что их (Пинъан) «можно рассматривать как чисто физкультурные» [23, с. 64]. Как же следует рассматривать все остальные? Как вариант технически непростой спортивной гимнастики?

В согласии с другими специалистами, не настаивающими на большой практической значимости известных по литературе ката (часто рассматриваемых неяпонцами как боевые комбинации) для реальной схватки, Хосидзаки Кудзо пишет: «Считается, что ката возникли как способ устного запоминания приёмов и их передачи из поколения в поколение» [3, с. 63]. Мастер Мабуни Кэнва, основатель Сито-рю, утверждал подобное же: «способы использования рук и ног, то есть техника, сокрыты в хранилище под названием «ката» в несметном количестве» [24, с. 138]. Далеко не всегда, к сожалению, с этим количеством соединено и качество, т. е. осваиваемая в разумные сроки (не слишком долго) реальная эффективность приёмов в бою.

В 1990 г. известный в Китае тренер ушу Цзи Цзяньчэн писал в связи с вопросом о формальных комплексах (ката, тао и т.п.): «Военный деятель эпохи Мин (1368-1644) Ци Цзигуан в своём трактате «Новая книга об эффективности» неоднократно указывал, что различные вычурные стили ушу, не имеющие прикладного боевого значения, «не надо изучать», и выступал за жёсткий, чисто прикладной вариант кунфу… Однако конфуцианцы, буддисты, даосы и другие общественные силы в Китае в течение длительного времени ограничивали развитие…, стремились направить… развитие… ушу по пути оздоровительной гимнастики, комплексов упражнений показательного характера, постепенно растворить его приёмы в комплексах… Хотя возникновение комплексов упражнений сыграло свою стимулирующую роль в развитии техники…, в то же время оно мешало раскрыть практический потенциал приёмов рукопашного боя.

… в недавние годы... поощрялись и разрешались лишь зрелищные комплексы ушу. В это время не было возможности передавать ученикам и изучать технику рукопашного боя, техника… постепенно преобразовывалась в технику выполнения комплексов упражнений» [25, с. 7, 8].

Для эффективных действий в реальном бою любая длинная – характерная для многих ката - стойка, т. е. "широкая и глубокая позиция, типа тех, которые используют некоторые бойцы в спортивном кумитэ..., не подойдёт", если - вполне благоразумно - в защите "предпочтение отдаётся нелинейным способам защиты, постоянно используются "увёртки", уклоны, уходы с линии атаки, заходы за спину, короткие атаки - то есть действия, мало совместимые со спортивной дистанционной манерой ведения поединка" [26, с. 57]. Известный преподаватель боевых искусств так пишет о формальных

(называемых им установочными) упражнениях (ката, тао, пумсе и т.д.): «В … стилях, отдающих предпочтение изучению техник спарринга, самообороны и ведения боя, установочные упражнения считаются бесполезными… Позы [ориентация частей тела – *К.Ч.*], принимаемые спортсменами при выполнении установочных упражнений в традиционных стилях боевых искусств, заметно отличаются от поз спарринга… Стойки, используемые при выполнении установочных упражнений, существенно отличаются от стоек, принимаемых в спаррингах и самообороне. Стойки установочных упражнений часто являются… довольно низкими и иногда совершенно непригодными для ведения из них боя» [27, с. 274, 277, 278].

Рояма Хацуо, президент Кёкусинкан и 9 дан, пишет: «противник никогда не нападает так, как это подразумевается в ката, соответственно, невозможно и защищаться, как в ката» [28, с. 53]. Так для чего же практикуют подобные упражнения взрослые люди, далеко не все из которых готовы слепо следовать традиции только потому, что это – традиция? Для чего занимались ката те, для кого получение цветных поясов и данов не являлось абсолютно приоритетной задачей?

Ясно, что не для развития силы, выносливости и координации – для всего этого существуют стандартные, проверенные и эффективные методы, требующие гораздо меньше времени, чем то, которое необходимо для отработки многих традиционных ката, приводящей к их выполнению, приемлемому на взгляд внешнего наблюдателя, уполномоченного оценивать технику и «артистизм» исполнения. Если чисто рационалистические ответы на только что поставленные вопросы не являются адекватными, то остаётся одно объяснение – мистическое.

Р. Хацуо говорит: «и я считал, что… ката не имеют отношения к реальному бою. Было даже такое время, когда я полностью отвергал… ката … Тот, кто не достиг просветления-сатори…, обычно считает, что… ката учиться не нужно» [28, с. 53]. Окинавец Синсукэ Канэсима, преподаватель сёринского стиля Тодзан Рю, утверждал, что «сначала… каты рассматривались не просто как серия движений, похожих на танцевальные, а олицетворяли и заключали в себе весь процесс медитации в движении» [21, с. 218]. Но одной из основных целей любой – не обязательно связанной с боевыми искусствами – медитации (статической или динамической), по сообщениям её практиков, как раз и является достижение «просветления». В результате отработки ката, сообщает Тодзё Накама из Сёрин Рю, «внутренняя энергия (ки) получает возможность беспрепятственно опускаться в нижнюю часть живота» [21, с. 190].

Сопоставление имеющихся описаний как «просветления-сатори», так и проявлений «внутренней энергии», с православной аскетической и житийной литературой даёт все основания для однозначного вывода о том, что сатори есть один из видов демонического откровения, т.е.

информации, получаемой от той составляющей невидимого (обычно) духовного мира, которая заведомо враждебна по отношению к людям и желает их гибели. Для православного человека очевидна недопустимость использования (опасных, как показал опыт многих людей, и для душевного, и для физического здоровья) методик, внесённых в боевые искусства восточной нехристианской мистикой, - медитации (в процессе статической или динамической йоги), самовнушения, использования «энергии ки (ци)», специальных дыхательных упражнений, работы с воображением и мыслеобразами, намеренного культивирования определённых эмоций и т.п. - по сути магических действий "внутренних" школ ушу, всего того, что на квазинаучном языке называют психофизическим тренингом.

Эти методики направлены на развитие способности контакта - осознаваемого или нет самим контактёром - с невидимыми тёмными, то есть, на самом деле, демоническими, силами или, если угодно, энергиями, незаметно подчиняющими себе волю человека, в конечном счёте теряющего контроль над своими поступками и способность различать добро и зло (см. [29-34] - замечательные книги отца Серафима Роуза написаны в США коренным американцем, что называется native American).

В заключение напомним слова мастера Р. Хацуо: «В том, что делают на тренировке по каратэ новички и обладатели высших разрядов, большой разницы нет… в мире каратэ обладатели всех разрядов делают совершенно одно и тоже … Когда базовая техника изучена и вы научились её использовать в различных ситуациях боя, только тогда можно сказать, что вы освоили технический арсенал каратэ.

При овладении базовой техникой каждое движение необходимо повторить несколько тысяч и даже десятков тысяч раз. Такая тренировка с многократным повторением приёмов» обладает тем свойством, что «в ходе неё, параллельно с овладением базовой техникой, укрепляется воля, что совершенно необходимо для каратиста» [28, с. 53; 35, с. 57].

Литература

1. Каратэ для всех: Самооборона в фотографиях. М., 1990
2. Каратэ школы «Вадо-рю». М.: РУССЛИТ, 1995
3. Хосидзаки Кудзо. Уэчи-рю Каратэ-До. Принципы и техника школы. Харьков: Дудукчан И.М., 2003
4. Досин Со. Сёриндзи кэмпо. Одесса: СП «Драккар», 1994
5. Н. Госэй Ямагучи. Основы годзю-рю каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
6. М. Ояма. Это - каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000
7. М. Накаяма, Д. Дрэгер. Практическое каратэ для всех. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
8. А. Куликов. Кикбоксинг. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001

9. Г. Функакоси. Каратэ-до Ньюмон. Ростов-на- Дону: "Феникс", 1999
10. М. Накаяма. Лучшее каратэ. В 11-ти т. Т. 3. Кумитэ 1. М.: Ладомир, АСТ, 1998
11. М. Накаяма. Динамика каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
12. Брюс Ли - человек-легенда. Книга 1. Методы тренировок Брюса Ли. Бишкек: Изд-во "Физкультура и спорт", МСП "Интерконтакт", СОШИВЕ, 1991 (см. также книги 2-5 этой серии, 1991-1992 гг.)
13. М. Накаяма, Д. Дрэгер. Практическое каратэ на улице. М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999
14. Анджей Пуркевич. Школа каратэ Досинкан // Кэмпо: боевые искусства сегодня и вчера, 1995, № 3, с. 42-48
15. Н. Такэнобу. Каратэдо: входные ворота. Минск: Сэкай, 1994
16. А. Горбылёв. Становление школы Кёкусинкай // Додзё: воинские искусства Японии, 2000, № 4, с. 17-37
17. Мистика Окинавы. Интервью с В. Шарадзе // Додзё: воинские искусства Японии, 2004, № 1, с. 9-13
18. Йон Блюминг. Легенды: "всё лучше и лучше с каждым разом" // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 6, с. 37-41
19. Йон Блюминг: откровения "зверя из Амстердама" о Кодокане и Кёкусинкае // Додзё: воинские искусства Японии, 2003, № 4, с. 12-20
20. Р. Хаберзетцер. Каратэ-до. Части IV-VI. Тирасполь: ЧП "МОДУС", 1997
21. М. Бишоп. Окинавское каратэ. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001
22. Мастер каратэ в «чёрной» Москве // Додзё: воинские искусства Японии, 2004, № 5, с. 2-6
23. О. Хирото. Ката и реальный бой // Додзё: воинские искусства Японии, 2004, № 6, с. 63-73
24. А.М. Горбылёв. Становление Сито-рю каратэдо.М.: Будо-Спорт, 2003
25. Цзи Цзяньчэн. Техника самообороны Дуаньда. М.: Прасковья, 1995
26. П. Долгачев. "Толкающие руки" Годзю-рю // Додзё: воинские искусства Японии, 2004, № 1, с. 57-62
27. Санг Х. Ким. Боевые искусства после 30. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003
28. Р. Хацуо. Бой в полный контакт – исток Кёкусина // Додзё: воинские искусства Японии, 2004, № 5, с. 45-56
29. О. Серафим (Роуз). Православие и религия будущего. Москва, 1999
30. Князь Н.С. Трубецкой. Религии Индии и христианство. М., 2000
31. М. Медведев, Т. Калашникова. О восточной медитации в свете Православной веры и современной науки. Пермь, 1998
32. Священник Родион. Люди и демоны: Образы искушения современного человека падшими духами. СПб., 1991
33. Медитация - сладкий полет в преисподней // Православная Москва, ноябрь 2003, № 21, с. 10 (перепечатка из газеты "Летопись Православия", 2003, № 8)
34. О. Серафим (Роуз). Душа после смерти. М., 1999
35. Техника ударов руками и методика их тренировки // Додзё: воинские искусства Японии, 2004, № 5, с. 57-70